



Kokos-Süßkartoffel-Curry mit Cashews

und getrockneten Datteln, dazu Reis

⌚ 20-30min ⌂ 4 Portionen

Ein Curry, das mit der Sonne um die Wette strahlen könnte. Die tolle Farbe, die auf deinem Teller so herrlich leuchtet, ist das Ergebnis einer köstlichen Komposition aus cremiger Kokosmilchsause, die mit gelber Currysauce verfeinert wird, sowie Paprika, Süßkartoffel und getrockneten Datteln. Serviert wird der vegane Seelentröster mit leckerem Jasminreis, gerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 50g getrocknete Datteln
- 1 Pck. gelbe Currysauce
- 400ml Kokosmilch
- 2 unbeschädigte Limetten
- 10g Thai-Basilikum
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 106.2g, Eiweiß 15.5g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** fein hacken, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **gehackten Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten.



4. Curry kochen

Die **Datteln**, die **Currysauce (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)**, die **Kokosmilch** und 100ml Wasser zum **Gemüse** geben und bei niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben.



5. Limetten schneiden

Die **Limetten** halbieren und in Spalten schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Kokos-Süßkartoffel-Curry** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Cashews**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.